

DR. VERENA BREITENBACH / STEFAN ESSER

SPÜRE DEINE URKRAFT!

Die Intuitionsmethode

Mit Übungs-CD

LESEPROBE

Haben Sie Fragen an Stefan Esser?

Anregungen zum Buch?

Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Diskussionsforum:

www.mankau-verlag.de

mankau

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dr. Verena Breitenbach / Stefan Esser

SPÜRE DEINE URKRAFT!

Die Intuitionsmethode

ISBN 978-3-938396-29-2

1. Auflage 2009

Mankau Verlag
Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Diskussionsforum: www.mankau-verlag.de/forum.php

Lektorat: Georg Patzer, Karlsruhe
Endkorrektur: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis
Gestaltung Umschlag: HildenDesign, München
Gestaltung Innenteil: Heike Brückner, Grafikstudio, Regensburg

Hinweis des Verlags

Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autoren können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Der Inhalt wurde auf chlorfrei gebleichtem Recyclingpapier gedruckt, der Druck erfolgte in Deutschland.

Inhalt

Prolog	9
--------	---

TEIL I:

Wer die Urkraft begreift, kann sie optimal nutzen	13
--	-----------

Annäherung an die Urkraft ...	15
-------------------------------	----

... und ihren gesellschaftlichen Standort	20
---	----

Der kleine mentale Kreislauf	32
------------------------------	----

Der große Kreislauf der Intuition	42
-----------------------------------	----

Die Strukturen der Urkraft	50
----------------------------	----

Intuition ist wie Hund und Katz'	54
----------------------------------	----

Egoismus – ein echter Intuitionskiller	60
--	----

Wenn der Intellekt die Gelbe Karte verdient hat	66
---	----

Warum Wissenschaft nicht alles weiß	72
-------------------------------------	----

Intuition und das „Law of attraction“	81
---------------------------------------	----

Mit Intuition in die Entschleunigung	89
--------------------------------------	----

Wie man Gedanken optimal fokussiert	99
-------------------------------------	----

Intuitionsportal Unterbewusstsein	107
-----------------------------------	-----

TEIL II:

<i>Dr. Verena Breitenbach – Intuition aus der Sicht einer Ärztin</i>	113
---	------------

<i>„Intuition ist aus meiner Arbeit gar nicht mehr wegzudenken“</i>	115
---	-----

<i>Die intuitive Weisheit meiner Patientinnen</i>	116
---	-----

<i>Wie intuitive Gedanken sogar Leben retten</i>	121
--	-----

<i>Schnelligkeit und Vernetzungsfähigkeit machen die Intuition einmalig</i>	126
<i>Das Gehirn ist mehr als nur Verstand</i>	129
<i>Bauch oder Kopf – oder beides gemeinsam?</i>	135
<i>Körperintuition: Die Urkraft sitzt in jeder Zelle</i>	139
<i>Beachten Sie somatische Marker – und finden Sie Ihre Mitte</i>	142
<i>Der Unterschied zwischen Intuition und Emotion</i>	147
<i>Kleine Übungen für Entspannung, gegen Angst und Stress</i>	151

TEIL III:

Das Intuitions-Training	155
Vorübung: Öffnen Sie sich dem organischen Denken	157
Lernen Sie das Spüren – wie die Nomaden	168
Übung: Das Elf-Tage-Routine-Wege-Training	172
Übung: Mitgefühl üben	179
Übung: Seien Sie heute Hund oder Katze	182
Übung: Wer hat Recht – der Baum oder Sie?	184
Übung: Intuitive Blitze beim Ratespiel	186
Übung: Intuition und Innovation im Wechselspiel	188
Übung: Die Atemtechnik, die Kanäle frei macht	192
Übung: Fantasie-Ritt auf unsichtbaren Wellen	195
Übung: Sport und Intuition	198
Übung: Der innere „Defrag“	200
Übung: Ein Wärme-Wall gegen Aggressoren	202
Kleine „Couch-Übungen“	204
Spezielle Übungen nach dem Trinako-Prinzip	209

Ausblick	225
Zu den Autoren	233
Inhalt der beiliegenden Audio-CD	235

PROLOG

Eiskalt ist es hier, irgendwo im Nirgendwo des Universums, dann wieder so unvorstellbar heiß, wenn da oder dort, vielleicht ein paar hundert oder auch Millionen Lichtjahre voneinander entfernt, Sterne explodieren oder ultraheiße Quasare strahlen. Dazwischen ein Dunkel wie ein absolutes Nichts, in Wahrheit aber voll von kosmischem Leben: Unvorstellbare Massen dunkler Materie marodieren durch den Kosmos und schleudern gigantische Mengen von Strahlen und verdichteter Materie von sich, die dann zum alles Licht verschluckenden Schwarzen Loch wird, bei dem ein nur faustgroßer Brocken zwanzigmal schwerer als ein ganzer Planet ist.

Über unendliche Lichtjahre wandern in diesem Universum gigantische Galaxien, wabern durch einen endlosen Raum, der kein Ende zu haben, immer weiter auseinanderzuziehen scheint, wohin auch immer; auseinandergezogen von unsichtbaren Energien, für die auch die kühnsten Vorstellungen vom Gigantischen, Urgewaltigen nicht ausreichen.

Ganz hinten, irgendwo in der relativ kleinen Galaxie Milchstraße, prallvoll mit Materie, Energie und rotierenden Sternensystemen, sitzen auf einem sandkörnchenkleinen, blauen Planeten namens Erde ein paar winzige, sehr anfällige Wesen, Menschen genannt, und bemühen sich seit dem mikrokleinen Zeitabschnitt ihrer bisherigen Existenz, ein wenig von diesem unbeschreiblichen großen Ganzen zu erfassen, zu verstehen. Sie machen viel falsch dabei, wenn sie Wege suchen, gut zu leben und ihre Erde, das Universum und sich selbst zu verstehen, und wenn sie einmal das Eine ganz verstehen würden, hätten sie auch das Andere verstanden.

Nun haben sie sich beim Blick in den Kosmos ein neues Fensterchen geöffnet, seit sie neuere Teleskope gebaut und astrophysika-

lische Techniken entwickelt haben, mit denen sie ein kleines bisschen weiter ins All sehen können. Und doch sehen sie nicht mehr als einen Tropfen in einem Ozean voller Wunder. Gammastrahlen, Röntgenstrahlen, Infrarotstrahlung und einige mehr sind Energien, die sie bislang unter den unzähligen ausmachen konnten. Über unendlich viele Schwarze Löcher und eine urgewaltige dunkle Strahlung debattieren sie noch, alles Weitere wissen sie nicht.

Die Lichtgeschwindigkeit, 300.000 Kilometer pro Sekunde, ist die Maßeinheit, die sie als Hilfsmittel kennen, um den Kosmos ansatzweise zu erfassen. So wurde es ihnen möglich zu erfahren, dass ein Sonnenstrahl von ihrem kleinen glühenden Heimatstern namens Sonne, 100-mal so groß wie die Erde und 150 Millionen Kilometer von ihr entfernt, acht Minuten zu ihnen braucht, um ihre blaue Kugel am Leben zu erhalten. Eine Entfernung wie ein winziger Schritt im Universum. Für die wirklich großen Distanzen haben sie auch mit der Messung in Lichtjahren kein taugliches Instrument mehr. Sie werden es mit Messungen und Beweisen allein ohnehin nie schaffen. Sie werden nur begreifen können, wenn sie ihr Denken ändern.

Leider geraten sie aber immer wieder schnell an ihre Grenzen, egal, ob sie über das Weltall oder ihr Zusammenleben auf der Erde nachdenken, und fangen in ihren kleinen Dimensionen an, alles Große, das sie nicht verstehen, in immer kleinere, verdaubare Häppchen aufzuteilen, die sie akribisch analysieren und voneinander abgrenzen. Was ihnen dann nichts mehr nützt, weil sie das Zusammenhängende, noch bevor sie es verstanden haben, in sinnlose Einzelteile zerschlagen haben. Auf die bisher nicht so zahlreichen Mitbewohner ihrer Erde, die ahnen, dass nicht das Auseinanderdividieren, sondern das Zusammenspiel und Nutzen aller sichtbaren und unsichtbaren Elemente für sie gut wäre, hören sie selten.

Sie hatten einen Mitbewohner namens Johann Wolfgang von

Goethe, der vor dem Bruchteil einer kosmischen Sekunde unter ihnen lebte und in einem Buch, das „Faust“ heißt, einen Mephisto sagen lässt: „Wer will etwas Lebendiges erkennen und beschreiben, Sucht erst den Geist herauszutreiben, Dann hat er die Teile in seiner Hand, Fehlt leider! nur das geistige Band.“

Das geistige Band. Die Menschen brauchen es, wenn sie sich weiterentwickeln wollen und wenn jeder von ihnen mehr Glück erleben will. Sie müssen die Zugänge finden zu dem geistigen Band, es ist an der Zeit. Sie haben Botschaften erhalten, die sie daran erinnern, dass es große Kräfte, viele Energien gibt, die sie nutzen können, um mehr vom Sein zu begreifen, das Leben mit Ziel und Sinn und damit automatisch friedlich und erfolgreich zu leben.

Die Menschen haben in jüngster Zeit über eines ihrer Lieblingspielzeuge wieder einmal Hinweise bekommen, dass sie sich mehr um dieses geistige Band bemühen sollten. Hubble, ihr Teleskop im All, durfte Bilder eines Galaxienzusammenstoßes aufnehmen, der vor vierhundert Millionen Jahren geschah, und dann sogar Bilder von Galaxien in ihrer Entstehungsphase, vor dreizehn Milliarden Jahren, kurz nach dem Urknall.

Noch können die Menschen nicht verstehen, dass eine Billionen Kilometer große und dreizehn Milliarden Jahre alte Galaxie längst nicht mehr existiert, aber jetzt ein Foto ihrer Entstehung in der Anfangsphase des Universums empfangen werden konnte. Was dann noch Raum und Zeit und eine Armbanduhr für eine Bedeutung haben, fragen sich manche unter ihnen.

Dabei sollen sie nur erkennen, dass es viele für sie bisher unvorstellbare Energieformen gibt, und begreifen, dass unter ihnen Urkräfte sind, mit denen sie auf ihrem kleinen blauen Planeten viel mehr erreichen können – wenn sie nur wollen. Vielleicht kommen die Menschen weiter, wenn sie lernen, sich mit diesen Urkräften zu

verbünden. Es ist nicht schwer, es ist ebenso leicht, wie es für den gewaltigsten Stern oder Planeten ist, sich trotz seiner Masse schwebend auf seiner Bahn zu bewegen.

Es funktioniert über die Offenheit für das richtige Zusammenspiel von Kräften.

TEIL I:

**Wer die Urkraft begreift,
kann sie optimal nutzen**

Annäherung an die Urkraft...

„Also, vernünftig wäre es ja gewesen, an Ostern zu Hause zu bleiben, aber irgendwie sagte mir mein Bauch, fahr weg, buch Last-Minute auf irgendeine griechische Insel... ja, und das war gut so.“ Ob auf Partys, an Stammtischen oder in geschäftlichen Meetings, man trifft immer mehr solcher Bauchredner, Menschen, die sagen, sie halten viel von Intuition, und die hinhören, wenn ihr Bauch mal wieder zu ihnen spricht. Die Intuition ist ein mittlerweile gern in die Menge geworfenes Aperçu bei gesellschaftlichen Gesprächen, wenn es darum geht, sich selbst facettenreich darzustellen: „Also echt, ich halte Intuition auch für sehr wichtig.“

Aber sicher doch, Intuition ist wichtig. Und angesagt: Im Privatleben ist sie in unserer Gesellschaft schon länger salonfähig, niemand wird mehr als Anhänger durchgeknallter spiritueller Theorien und Praktiken angesehen, wenn er kundtut, er würde seinem Bauchgefühl vertrauen. Auch im Business-Bereich, in Managementseminaren, hat das Thema Intuition sich längst breitgemacht.

Nur – reicht es aus zu sagen, Intuition ist gut, ich fühle sie ja auch dann und wann? Wäre es nicht gut, diese Urkraft mit ihren Eigenarten und Gesetzmäßigkeiten etwas näher anzuschauen, um sie gezielter nutzen zu können?

In diesem Buch spielt das Wort Ganzheit eine große Rolle. Viele Betrachtungen und Überlegungen zur Intuition leiden grundsätzlich an dem Ansatz, man müsse die Intuition unbedingt einem einzigen Bereich des menschlichen Körpers zuordnen und auch noch dem Verstand unterordnen, sie also am besten als eine Art Unterabteilung im Gehirn ansiedeln. Das wird ebenso schiefgehen wie alle bisherigen Versuche, mit dem Skalpell irgendwo im Körper die Seele zu entdecken. Sie kommen mit dem Thema Intuition von Anfang

an viel besser zurecht, wenn Sie auch Dinge für möglich halten, die sich unsere Schulweisheit und Naturwissenschaft noch lange nicht träumen lässt und schon gar nicht beweisen kann. Reißen Sie als erste Tat für mehr Intuition Grenzen ein; lassen Sie sich nicht von kleinkarierten Dogmen verunsichern, die ohnehin wieder bald obsolet werden – und Sie werden über Intuition Erfahrungen machen, die Ihrem Leben in jedem Bereich neue Dimensionen öffnen.

Und gleich zu Anfang: Vorsicht mit einer „modischen“ Intuition. Man muss hellwach bleiben, wenn sich unsere Gesellschaft in ihren bräsig-breiten Mittelgang etwas gar zu bereitwillig einverleibt. Denn dann fehlt es meist an Tiefgang, den man durchaus braucht, wenn man Wesentliches essenziell begreifen und im Leben davon profitieren möchte. Man geht dann meist nicht beherzt und klar an ein Thema heran, verleiht ihm lieber ganz schnell ein Etikett, ohne zu verstehen, was dahintersteht. So wird Intuition derzeit entweder als Lightversion wellnessgerecht serviert oder wissenschaftlich bis zur Unkenntlichkeit filetiert. Beides bringt wenig.

Eine seltsame Spielart ist dabei die Mär von der männlichen und der weiblichen Intuition. Männer haben zwar auch längst erkannt (kluge Philosophen ohnehin schon vor zweitausend Jahren ...) wie wichtig und wirksam Intuition ist, aber sie pflegen aus gutem Grund eine männliche Variante des Themas: Bei Männern findet man das Thema Intuition vorwiegend im Arbeitsbereich, gerne im Management: Intuition wird von Männern inzwischen als ein Arbeitstool hoch gelobt. Das hat rein gesellschaftliche Gründe: Nur das gibt ihnen die Lizenz, sich ohne Gesichtsverlust mit dem Thema überhaupt zu beschäftigen. Nur so kommen sie nicht in den Verdacht, sich mit „weichen“ spirituellen Themen zu beschäftigen.

Der Hintergrund ist, dass Intuition besonders für Männer tatsächlich nicht immer gesellschaftlich hoffähig war. Seit dem ausgehenden Mittelalter wird vor allem in der Männerwelt das rationale

Entscheiden als das Maß der Dinge gesehen. Der Psychologe Gerd Gigerenzer, am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin seit Jahrzehnten der Intuition auf der Spur, sagt dazu: „Intuition wird meist mit weiblichem Denken zusammengebracht. Oder mit einem sechsten Sinn. Und daher eigentlich als ‚verdächtig‘ abgetan. In Wirklichkeit ist Intuition eine Form von Intelligenz. Eine unbewusste Intelligenz, die sowohl Männer als auch Frauen besitzen.“ Gut, dass Gigerenzer Intuition zu den Formen der Intelligenz zählt, weil sie damit auch wissenschaftlich als etwas Nützliches und Existentes zertifiziert ist. Früher unterstellte man Frauen sogar, die angebliche frauliche Intuition, das sei doch nur eine überdrehte Einbildung.

Im jahrtausendelangen Machtkampf zwischen Männern und Frauen gab es ohnehin seltsame Vorstellungen, die Männer über Frauen generierten, nur weil sie aus ihren Ängsten heraus Frauen unterdrücken, ausgrenzen mussten – was eine Weiterentwicklung der Menschheit ziemlich blockierte. Die irrwitzigste Geschichte war dabei wohl die Vorstellung, dass nur Frauen hysterisch werden können – und dies natürlich dann, wenn der Mann nicht genügend Macht über sie ausübt. Dies hatte sogar einen massiven sexuellen Hintergrund: „Hystera“ war das griechische Wort für Gebärmutter, und die alten Griechen, offenbar sogar Geistesgrößen wie Hippokrates und Plato, behaupteten, eine Gebärmutter, die zu wenig mit Sperma „gefüttert“ werde, würde allmählich durch den Körper bis ins Gehirn wandern, dieses beißen und Hysterie verursachen. Klingt nach vorsintflutlicher Naturwissenschaft, hielt sich aber jahrhundertlang als eine Tatsache ...

Auch dies ein – ziemlich übles – Beispiel dafür, dass man öfter darüber nachdenken sollte, was hinter einem trennenden, sezierenden und nur Details anschauenden Denken steckt, und dass man es vielleicht doch öfter mit einem ganzheitlichen Denken versuchen sollte. Man sollte also an das Thema Intuition nicht herangehen mit

einer Aufteilung in eine „typisch“ weibliche, vielleicht allzu gefühlige, vielleicht gar sentimentale Form der Intuition und eine streng männliche Intuition, die, um der „typisch“ männlichen Verpflichtung zur Ratio gerecht zu werden, ständig mit dem Wort „Intelligenz“ verbunden wird. Das wäre kontraproduktiv, weil es von vornherein kleinkrämerischen Schutt in jene Kanäle schütten würde, die wir ja gerade als Zugänge zur großen Urkraft Intuition freilegen wollen. Mit sinnleeren Normen und ausgrenzenden Machtkämpfen kommen wir in keinem Bereich weiter. Unsere menschliche Entwicklung hinkt deshalb seit langem der technischen Entwicklung hinterher. Aus diesem Grund wird hervorragende Technik für steinzeitliche Zwecke wie etwa das Führen von Kriegen genutzt. Wenn wir hier nicht umdenken und umfühlen, werden wir einst in einer technisch gigantischen, perfekten Dämlichkeit verkümmern.

Den größten Nutzen aus der Intuitions-Methode werden Sie also ziehen, wenn Sie völlig offen, ohne Vorurteile, an das Thema herangehen. Die Intuition selbst hat nämlich auch keine wertenden Normen und bevorzugt auch nicht diesen oder jenen Menschen – sie gibt uns die Chance, über die Optimierung des kleinen Intuitionszugangsprogramms, das in jedem von uns steckt, aktiver auf sie zuzukommen. Sie selbst drängt sich uns nicht auf, bietet sich höchstens mal schemenhaft an, um daran zu erinnern, dass es sie gibt – so, wie sich unsere Natur mit den Jahreszeiten immer wieder neu anbietet und es an uns liegt, ob wir mit ihr richtig umgehen, gut auf sie eingestellt sind und sie dann auch respektieren, genießen und nutzen. Wie in der gesamten sichtbaren und unsichtbaren Natur müssen wir der Intuition gegenüber unsere Türen weit öffnen, müssen zeigen, dass wir sie verstehen. Die Intuition ist ganz demokratisch für alle da, für alle erreichbar. Sie ist nicht typisch weiblich, nicht typisch männlich, verlangt keine Diplome oder anderen hierarchischen Schnickschnack, lässt sich weder von der Esoterik noch vom Management vereinnahmen – denn sie ist eine ursprüngliche,

große Kraft in einer vernetzten Ganzheit, die weit über unserem einzelnen persönlichen Verstand steht.

Andersherum gesehen kann jedoch jeder diese Urkraft nutzen, indem man sie nicht nur ab und zu vorbeihuschen sieht, sondern lernt, sich auf sie einzustellen, sie besser wahrzunehmen und ihre Bedeutung zu verstehen.

Urkraft Intuition: Kraft entsteht immer über ein sinnvolles Zusammenspiel von verschiedenen Elementen. In eine nachhaltige Harmonie mit der Intuition kommen wir nur, wenn wir unsere Einbettung in die Welt ebenso sehen.

-
- Intuition kann grundsätzlich von jedem Menschen genutzt werden, denn sie ist eine über unserem Verstand und unserer Individualität und unseren hierarchischen Strukturen stehende Urkraft.
 - Berührungspunkte zwischen uns Individuen und der großen Urkraft Intuition gibt es „zufällig“ immer wieder – das ist aber nur die „passive Version“.
 - Wenn wir es bei zufälligen Begegnungen mit der Intuition belassen, verschenken wir riesige Chancen – wir müssen aktiv auf sie zugehen.
 - Das geht grundsätzlich nur, wenn wir normenhaftes, detailversessenes, ausgrenzendes Denken ebenso wie oberflächliches Denken ablegen.
 - Stattdessen sollten wir Wert und Nutzen eines sinnvollen Zusammenspiels der Elemente erkennen.
-

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.